تقسم المهارات الى:

اولاً: الهجومية:

1 وقفة الاستعداد الهجومية.
2 مسك كرة السلة واستلامها.
3 التحكم في كرة السلة.
4 تمرير كرة السلة. (المناولة)
5 محاورة كرة السلة.(الطبطبة)
6 تصويب كرة السلة.
7 حركة قدمين لاعب كرة السلة
8 حركة الخداع لاعب كرة السلة.

أولا: وقفة الاستعداد

أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين، كما يجب أن يكونوا مستعدين للتحرك في أي اتجاه، وتنقسم إلى وقفة الاستعداد الهجومية والدفاعية:

- **وقفة الاستعداد الهجومية:**

1 وضع القدمين: تكونان القدمين باتساع الكتفين مع تقدم احدى القدمين قليلا ويمكن ان تكون على خط واحد.
2 توزيع وزن الجسم: يجب توزيع الجسم بالتساوي على كلا القدمين.
3 وضع الرأس والجذع: على اللاعب أن يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هي رأس مثلث مع القدمين.
4 الذراعان والقدمين: تكون الذراعان مثنيتان بجانب الجسم وللأمام ويكون الكفان بارتفاع الكتفين تقريبا.



وقفة الاستعداد الهجومية

الخطوات التعليمية لوقفة الاستعداد الهجومية:

- أداء وقفة الاستعداد الهجومية من الثبات مع الكرة.
- أداء وقفة الاستعداد الهجومية مع التنطيط (الطبطبة) من المشي مع الكرة.
- أداء وقفة الاستعداد الهجومية مع التنطيط (الطبطبة) من الجري الخفيف مع الكرة.

•وقفة الاستعداد الدفاعية:

نفس الخطوات الفنية لوقفة الاستعداد الهجومية، عدا وضع القدمين تكونان أكثر بقليل من اتساع الكتفين مع توازي القدمين، والذراعين تكون احداهما لأعلى لمنع التصويب، والذراع الثانية أسفل لتغطية على الطبطبة.

وأثناء الدفاع يتحرك الدفاع لليمين أو اليسار بأخذ خطوة للجانب بالقدم مع انزلاق القدم الأخرى.



وقفة الاستعداد الدفاعية

الخطوات التعليمية لوقفة الاستعداد الدفاعية:

- أداء وقفة الاستعداد الدفاعية من الثبات مع تصحيح الاخطاء.
- أداء وقفة الاستعداد الدفاعية من الحركة البسيطة (يمين وشمال).
- أداء وقفة الاستعداد الدفاعية مع التحرك مع إشارة المدرب.

ثانيا: مسك الكرة واستلامها

تعتبر مهاره مسك الكرة من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، حيث ان الإمساك الصحيح للكرة هو أولى الخطوات لإتقان كرة السلة؛ فمن المستحيل التمرير أو التسديد أو المحاورة دون إجادة هذه المهارة. إن مسك الكرة بثقة وسرعة هو الأساس العملي لكافة المهارات اللاحقة، كما أنه يُعد وسيلةً فعالةً لحماية الكرة والاحتفاظ بها بعيدًا عن متناول المنافس.

مسك الكرة: (الأداء الفني للمهارة)

1. مسك كرة السلة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد (توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة).
2. عدم الضغط على الكرة (الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة).
3. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.
4. ان تكون كرة السلة مستقرة بين اليدين.
5. ثني المرفقين وتقريبهما من الجسم.
6. يجب ان تكون عضلات الجسم متراخية وخصوصاً الذراعين والركبتين، اي

غير مشدودة.

7 انحناء الكتفان قليلا للأمام.

8 الرأس مستقر على الكتفين والنظر الى الامام.

9 يجب ان تكون قدمان لاعب كرة السلة على خط مستقيم او احداهما متقدمة على الآخر.



مسك الكرة

الخطوات التعليمية:

1. على المدرب مسك الكرة باليدين امام جميع اللاعبين وعن قرب
2. ويقوم المدرب بألقاء التوجيهات السابق ذكرها في الأداء الفني لمسك الكرة لكي يصحح كل لاعب وضعه من مسك الكرة
3. من وضع ثني الركبتين يمسك اللاعب الكرة المتواجدة أمامه على الأرض
4. استقبال الكرة التدحرجة ومن ثم مسكها
5. استقبال الكرة المرتدة من الأرض ومن ثم مسكها
6. دفع الكرة على الحائط بقوة ومن ثم مسكها
7. استلام الكرة (مسكها) من الزميل

توزيع الأصابع على الكرة: وهناك رأيان:

- توزيع الأصابع بالتساوي على جانبي الكرة وبالطريقة الطبيعية مع عدم توسيع المسافة باين الاصابع، ويكون الإبهامين كبقية الأصابع، أي لا يكون لهما وضع خاص.
- تكون الأصابع متفرقة متباعدة حتى تتحكم اليدان في أكبر جزء من الكرة، ويكون الإبهامان خلف الكرة على شكل رقم (8) تقريباً وهذه الطريقة تناسب المبتدئين وذلك لتشكيل الإبهامان صمام امان عند استلام الكره.

- استلام الكرة:

الأداء الفني للمهارة:

1 توجه المستلم (اللاعب) الى طريق الكرة.

2 نزول الجسم او انحنائه قليلا في اتجاه الكرة على ان تكون اليدين مرفوعة وموجهة نحو الامام

3 تؤخذ خطوة نحو اتجاه الكرة مع انثناء قليل عند الركبتين

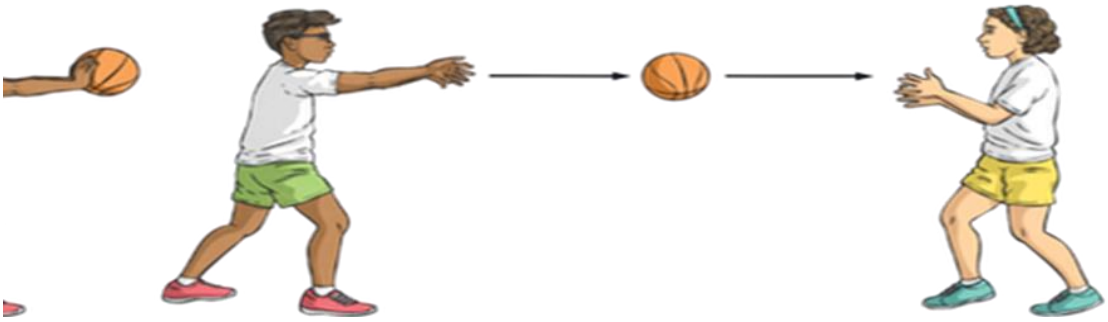
4 عند تقرب كرة السلة تمتد الذرعان لاستقبالها و الأصابع فقط تلامسها دون راحة اليد

5 ضم الكرة في اتجاه الجسم نحو الصدر مع خطوه للخلف لامتصاص قوة التمرير.

6 الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

-الخطوات التعليمية:

1 أداء الحركة بدون كرة
2 دفع الكرة الى الاعلى ثم القفز لاستقبالها
3 دفع الكرة للأمام ثم الركض لاستلامها بعد رجوعها من الأرض
4 نفس التمرين السابق ولكن على اللاعب استلام الكرة قبل نزولها الى الأرض
5 دفع كرة السلة نحو الجدار والتوجه لاستلامها
6 استقبال الكرة المتدحرجة والمرتدة من الأرض



استلام الكرة

●الاخطاء الشائعة :

1 يكون استقبال الكرة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد.

2 اثناء استلام الكرة تكون عضلات الجسم مشدودة وخاصة الذراعين واليدين.

3 انخفاض الرأس وعدم النظر على حركة الكرة قبل الاستلام.

4 وقوف اللاعب او رجوعه عن مسار الكرة.

5 تفكير اللاعب باداء حركة او مهارة قبل استلامه الكرة.

6 الشد العصبي والتعب والانفعال النفسي للاعب المستلم كلها اسباب تؤثر على حركة استلام الكرة.

7 عدم تهيئة الجسم لأستقبال الكرة من اوضاع مختلفة مشابهة لحالات اللاعب.

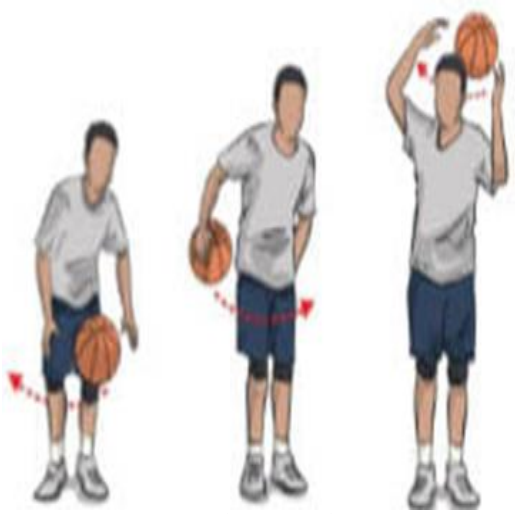
ثالثا: مهارة التحكم بالكرة

التحكم بالكرة يعني مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة عندما تكون بحوزته، ووضعها تحت تصرفه للتصرف بها بالطريقة المناسبة والجيدة أثناء أدائه للمهارات الهجومية مع الكرة وتتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا وحساسا من أجزاء الجسم وعدد من المكونات التي يعتمد عليها التحكم لان اي خلل في هذا التوقيت او من المكونات يتسبب في فقدان الكرة والتحكم مما يؤثر سلبا على الاداء المهاري وأيضا يحتاج إلى نوع خاص من الملاحظة العالية التي تجعله بان يتعامل مع الكرة بخبرته او بذلك يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة وشكلها ووزنها ومرونتها عند الجري بها، وسرعتها واتجاهها في الهواء وهذا يساعده ويمكنه من التحكم في توافقه الحركي



أنواع التحكم بالكرة: منها

- تمرير الكرة امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف.
- تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف.



التحكم بالكرة

- تمرير الكرة حول الراس من وضع الوقوف.
- توازن الكرة على قمة إصبع.
- تمرير الكرة (خلف الجسم) من اعلى الى أسفل.



التحكم بالكرة

- التحكم بالكرة بين الرجلين اثناء
- المشي لمسافة (24م).

- تمرير الكرة على شكل (8) بين الرجلين اثناء المشي لمسافة (24م).



التحكم بالكرة بين الرجلين

- تمرير الكرة من بين الرجلين وأعلى الجسم من وضع الطعن.
- تمرير الكرة من بين القدمين من الامام للخلف من وضع الوقوف فتحا.
- المحاورة بين القدمين من الجهة اليمني لليسرى والعكس.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان